

**BARRITA DE CORN FLAKES E CHOCOLATE**

Adicionar proteína Whey é opcional.

 30 minutos 6 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de chocolate negro [aproximadamente 50% cacau]
- 75 gramas de flocos de milho, tipo "Corn Flakes" [ex.: Continente Equilíbrio]
- 3 doseadores rasos de proteína Whey [ex.: Prozis] [30 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Partir o chocolate em pedaços e derreter.
- 2º Misturar os cereais com o chocolate derretido e a proteína whey.
- 3º Colocar a mistura numa forma e apertar ligeiramente.
- 4º Reservar no frigorífico até o chocolate solidificar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (34 g)	% DR
ENERGIA	451 kcal	154 kcal	8 %
PROTEÍNA	16 g	5 g	11 %
H. CARBONO	57 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	25 g	8 g	9 %
GORDURA	17 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	6 %
SÓDIO	258 mg	88 mg	4 %